

令和4年1月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
4 火	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん <果物> みかん(50)	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(15)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) はくさい(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		サラダ せんべい 麦茶	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(50) 牛乳(5) 砂糖(2) 麦茶	ピラフ オニオンスープ
5 水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐(40)	もやし(18)にんじん(8)しめじ(8) にら(2)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	えびしお	1/5 豆蒸しパン 麦茶	チャーハン
21 金	わかめのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(7)ふかねぎ(3)		いりこだし		1/21 さつまいもの茶巾・麦茶 さつまいも(50)牛乳(5)砂糖(2) レーズン(2)マーガリン(2)	卵スープ
6 木	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		
6 木	ホタテのクリーム煮	ベビーホタテ(20) 牛乳(30)	たまねぎ(28)にんじん(10) しめじ(8)ブロッコリー(16)	じゃがいも(28) 小麦粉 マーガリン	酒 コンソメ 醤油 こしょう	星せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
20 木	コンソメスープ	ハム(10)	だいこん(23)ほうれんそう(5) エリンギ(8)		コンソメ 醤油			
20 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	オニオンスープ
7 金	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しいたけ(0.5) 醤油 五分つき米 もち米 塩	<高野豆腐の卵とじ> 高野豆腐(3)卵(8) たまねぎ(28)にんじん(12) しめじ(12)チンゲンサイ(17) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<油揚げのみそ汁> はくさい(20)えのき(8) 油揚げ(6)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		サラダ せんべい 麦茶	さつまいもスティック さつまいも(40) 油 塩 麦茶	おにぎり みそ汁
8 土	かきたまうどん	卵(8) かまぼこ(12)	たまねぎ(25)にら(2) 干しいたけ(1.5)	うどん(40)	鰹・昆布だし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
29 土	しらすサラダ	しらす干し(8)	はくさい(35)にんじん(8) こまつな(12)トマト(13)		ドレッシング			
11 火	果物		りんご(50)			麦茶	ミルク	
11 火	おでん	ちくわ(15)うずらの卵(15) はんぺん(12)厚揚げ(30)	だいこん(40) にんじん(10)	こんにゃく(20)	醤油 みりん 鰹・昆布だし	うのはな クッキー	1/11 鏡開き☆ぜんざい・麦茶 もち(20)ゆであずき缶(50)塩 1/31 白玉ぜんざい・麦茶 白玉粉(20)絹ごし豆腐(5)砂糖 ゆであずき缶(50)塩	うどん
31 月	かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	はくさい(22)えのき(8) かぼちゃ(22)にら(2)		いりこだし			
12 水	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶		
22 土	麻婆豆腐	合びき肉(35) 豆腐(35)赤みそ(2)	たまねぎ(30)にんじん(10) ピーマン(6)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	焼おにぎり
22 土	中華スープ		もやし(18)しめじ(8) わかめ(7)こまつな(5)	ごま	中華だし 醤油	麦茶	ミルクココア	卵スープ
13 木	えびのケチャップ炒め	えび(15)	たまねぎ(28)ブロッコリー(13) にんじん(8)しめじ(10)トマト(13)	ケチャップ 油 砂糖 小麦粉	酒 みりん 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	チャーハン
25 火	あおさ汁		あおりの(8)だいこん(23) えのき(8)みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			
25 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	オニオンスープ
14 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 あわ	<きんぴらごぼう> にんじん(17)ごぼう(22) 糸こんにゃく(14) いんげん(5) ごま ごま油 醤油 みりん 砂糖	<みそ汁> 豆腐(23)もやし(17) えのき(8)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		ベジタブル スティック 麦茶	さつまいもスティック さつまいも(40) 油 塩 牛乳	えびピラフ みそ汁
15 土	パンの日	<フィッシュバーガー> バーガーパン(40) 白身魚(40)キャベツ(18) 卵(3) こしょう 油 酒 ケチャップ	<マカロニスープ> マカロニ(5)たまねぎ(23) にんじん(7)しめじ(8)みずな(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> ぼんかん(50)	ビスケット 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
17 月	豚肉とだいこんのみそ炒め	豚バラ肉(28) みそ(4)	だいこん(35)しめじ(8) にんじん(10)チンゲンサイ(17)	ごま油 砂糖	みりん	クラッカー	フレンチトースト 食パン(40) 牛乳(20)卵(5) 砂糖(4) 麦茶	おにぎり みそ汁
28 金	豆乳スープ	豆乳(50)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(5)	じゃがいも(25)	中華だし 醤油	麦茶		
18 火	鶏飯～郷土料理～	鶏ささみ(30)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬(4) こねぎ(2)	油 五分つき米	醤油 みりん	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン
27 木	はるさめサラダ	かにかま(10)	もやし(20)にんじん(8) ピーマン(6)	はるさめ(4) マヨネーズ	こしょう 醤油			
19 水	果物		みかん(50)			麦茶	ミルクココア	オニオンスープ
19 水	鮭のみぞれ煮	鮭(40)	だいこん(40)しめじ(8)こねぎ(2) にんじん(10)	片栗粉 油	酒 めんつゆ	クラッカー	ゆずクッキー ゆず(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶	おにぎり
26 水	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(18) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)		いりこだし			
26 水	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
24 月	ふじヶ丘鍋	<おにぎり> 五分つき米 塩 ごま 桜えび(1)ごま油 醤油 <果物> みかん(50)	～具汁～ だいご(10)だいこん(23)じゃがいも(24) にんじん(8)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)	～つみれ鍋～ 鶏ひき肉(20)しょうが(2)たまねぎ(23) えのき(8)にんじん(8)にら(2) 片栗粉 醤油 鰹・昆布だし		あられ 麦茶	豆蒸しパン ホットケーキミックス(22) 豆乳(8)甘納豆(8) 卵(4) マーガリン(2) 砂糖(3) 麦茶	かしわ ごはん 卵スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪1月の旬の食材♪

野菜：ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)
 果物：きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、デコポン
 魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい

